




ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

అపాయములకు ప్రథమ సహాయం





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

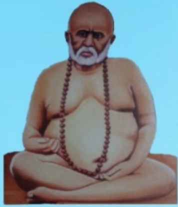

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

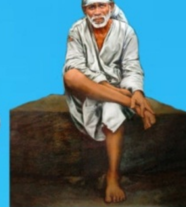
అస్మదాచార్య పర్యంతాం

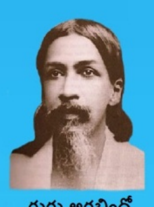

గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి.కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం** వారి వెబ్ సైట్: http://sundarayya.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం వారి వెబ్ సైట్:

http://sundarayya.org/

Sundarayya Centenary Cel ×

sundarayya.org

Sundarayya Vignana Kendram

Home | About SVK | Library | Projects | Donations | Publications | స్వేచ్ఛా విజ్ఞాన ప్రవంతి | Services | Contact Us

Sundarayya Centenary Celebrations

India Today: Looking Back, Looking Forward

India Today: Looking Back, Looking Forward
Watch Videos (Click to Download Papers)

On the occasion of the birth centenary of P. Sundarayya, a freedom fighter, communist and above all an individual who had given utmost importance to collecting facts and understanding them for political praxis, we feel it prudent to organise a seminar in his memory to comprehensively discuss and debate issues concerning the present, past and future of our country.

Read More

Agenda

Time	Session	Speakers
4th May 2013 10:00-14:00	**Synoptic Session One** Imperialism and the Indian Economy Patterns of Class Formation since Independence Communalisms: Changing Forms and Fortunes Since Independence	Amiya Kumar Bagchi Prabhat Patnaik Aijaz Ahmad
4thMay 2013 15.00-16.30	**Industry, Finance, Planning** International Finance And Development in India under Neo-Liberalism Capitalists and Industrialisation in India Planning and the regime of Capital in India	C.P.Chandrashekhar Surajit Mazumdar Chirashree Das Gupta
4thMay 2013 17.00-18.30	**Women in Economy and Society** Economic Policies and Women's Work State Policies and Women The Political Economy of Violence against Women.	Jayati Ghosh Smita Gupta Kalyani Menon Sen
5thMay 2013 9.30-13.30	**Synoptic Session Two** Agrarian Question and the Post-Independence State Non-Alignment to Dependence: Shifting Paradigms for Foreign Policy State, Market and the Media	Utsa Patnaik Sukumar Muralidharan Sashi Kumar P. Sainath
5thMay 2013 15.00-16.30	**The Agrarian Crisis** An Overview Assets, Incomes and Employment Credit,Technology and Public Policy in Indian Agriculture	Venkatesh Athreya Vikas Rawal Ramakumar

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

రామమూర్తి, జి. వి.

అపాయములకు ప్రథమ సాహాయ్యము

Madras, 1916

Educational Series. 2.

అపాయములకు ప్రథమసాహాయ్యము

Apayamulaku pradhmasahayyam

(First-aid to the injured.)

శ్రీయుత జి. వి. రామమూర్తి బి. ఎ., ఎల్. టి., గారిచే

ర చి యి ం ప బ డి

విశాఖపట్టణము

గవర్నమెంటు హైయర్ ఎలిమెంటరీ ట్రెయినింగుస్కూలులోని

ఉపాధ్యాయసంఘమువారిచే ప్రకటితము.

1916

అమ్మకమునకు కాదు.]

PRINTED THROUGH THE PUBLISHING AGENTS
H. V. KRISHNA & Co.,
CHINTADRIPET, MADRAS.

పీఠిక

పుస్తకముల పీఠికలను చదువువారి సంఖ్య చాలతక్కువ. వారియావశ్యకతయే వివాదాంశము. అయినను నీచిన్నపొత్తమందలి మిక్కిలి యుపయోగకరమగు నంశములను పాఠకులు పఠించుటకు నిరోధమైన యాలస్యము గాకుండునట్లు పీఠిక మిగుల సంక్షేపముగా నుండును.

ఎండదెబ్బ, పాముకాటు, వెర్రిజంతువులుకరచుట, ఈ మొదలగు ననేక విపత్తు లీహిందూదేశమున సర్వసాధారణముగ నుండును. మరియు వైద్యసాహాయ్యమును పొందుటకు చాలదూరము పోవలసియుండవచ్చును. ఇట్టిస్థితియందు తత్క్షణము ఉపద్రవము కలుగకుండ ఏమిచేయవచ్చునో తెలిసియుండుట మిక్కిలి లాభకరము. గ్రామములందిట్టి ప్రమాదము లనేకములు గలుగుచుండును. వీనికి తగు ప్రథమచికిత్సను త్వరలో చేయవలసియుండును. కనుక నిట్టి జ్ఞానము గ్రామోపాధ్యాయులకు మిక్కిలి యవసరము. అవసరకాలమున చేయవలసినదేమో తెలియక అనేకులు తత్తరపడి మతిలేనికార్యములను చేయుదురు. ఈ పొత్తమందలి సంగతులను అనుభవములోనికి దేగలిగినయెడల జ్ఞానవంతులై అనేకుల ప్రాణములు రక్షింపగల్గుదురు.

అన్నిటికంటెను ముఖ్యముగ, మనశరీరమును ఆరోగ్యస్థితియందుంచుటయే నివారణకు ముఖ్యసాధనమని మనము దృఢముగా నమ్మవలయును. పాఠశాల తగినంత వెలుతురును గాలిని గలిగియుండుట, దేహసౌఖ్యవిధులు బాలురకు తెలిసియుండుట, మొదలగువాని ప్రాముఖ్యతనుగూర్చి యెక్కువవ్రాయబనిలేదు. ఈ ప్రాథమికాంశములను గ్రహించినమీద నీపొత్తమందలి ప్రౌఢవిషయములు గ్రహింపదగినవి.

29-5-1915 }

సి. రాన్సఫర్డు
మొదటి సర్కిల్ స్కూళ్ల ఇన్స్పెక్టరు

INTRODUCTION.

VERY few persons ever read an Introduction. Its necessity is very doubtful. In this instance it will be very brief so as not to delay the reader from perusing the very useful subject-matter of the pamphlet.

India is essentially a country in which sun-stroke, snake-bite, mad animals, to mention only a few contingencies, are specially common, and in which medical aid may be many miles away. In these circumstances, a knowledge of what can be done to avert immediate danger is of the greatest value. It is specially to be commended to a school master who in his village, may have to deal with many such cases with the utmost promptitude. So many persons lose their heads in an emergency that a working knowledge of the instructions herein given should help to save many lives.

It is to be borne in mind that a healthy state of body conduces more than all else to recovery. The importance, therefore, of conducting a school under proper conditions of light and air, and of impressing the first principles of health on pupils, cannot be over-estimated. Such lessons serve as a first course to this series, which is intended to be more advanced.

29—5—1915.

C RANSFORD,
INSPECTOR OF SCHOOLS
I. CIRCLE.

ఉపోద్ఘాతము

ఈ గ్రంథపరంపరలోని ప్రథమ కుసుమము విషయమై జే. హెచ్. స్టోన్ దొరగారు, ఎం. ఏ., ఎఫ్. ఆర్. హెచ్. యస్., జే. హెచ్ మెలివిల్ దొరగారు, రావుబహదూరు ఎ. సి. ప్రణతార్థిహర అయ్యర్ అవర్‌ఘల్ బి.ఏ.ఐ.యస్. ఓ. దయతో చెప్పిన మాటలయొక్క ప్రోత్సాహముచే నీ ద్వితీయ కుసుమమును మాపాఠశాలయందలి విద్యార్థుల కర్పించవలచితిమి.

మా పాఠశాలలో ప్రధాన సహోపాధ్యాయులుగనున్న మ-రా-రా-శ్రీ, జి. వి. రామమూర్తి, బి. ఎ. యల్. టి. గారిచే నీగ్రంథము వ్రాయబడినది. శరీరశాస్త్రమును మా పాఠశాలయందు సుబోధకముగ బోధించుచున్నది వీరే. కష్టపడి పనిచేయు వారికి విశ్రాంతిసమయములు మెండుగనుండవు. అట్టి సమయములందు వ్రాయబడుచుండుటను బట్టియే నీ గ్రంథరచనయందు కొంత యాలస్యమైనది.

దేశాభివృద్ధికి శరీర సౌఖ్యవిధుల జ్ఞానమవసరము. సామాన్యజనులకును, ముఖ్యముగ నుపాధ్యాయులకును, సుఖాధారవిషయక జ్ఞానమును గలుగజేయుటయందు విద్యాశాఖవారికిని తదితరజనులకును ఇటీవల శ్రద్ధ వృద్ధియగుట మిక్కిలి సంతోషకరమగు విషయము.

మాసర్కిల్ స్కూల్సు ఇనస్పెక్టరుగారైన సి. రాన్సుఫర్డు. ఎమ్. ఎ., దొరగారు నేనడుగగనే మిక్కిలి దయతో నీపొత్తమునకు పీఠిక వ్రాసియిచ్చిరి. అందులకు వారికి మేము కృతజ్ఞులము. ఈ 'ప్రథమచికిత్స' లో వ్రాయబడిన యంశములను సావధానముగ చిత్తగించి యవసరమగు మార్పులను తెలియజెప్పిన డాక్టరు సి. హెచ్. మల్లిక్ గారు కూడ మాకు వందనీయులు. ప్రథమచికిత్స విషయములను బోధించుటకు రాజమహేంద్రవరమునందు జరుపబడిన సభలయందు చర్చించబడిన "ప్రమాదముల పటము" అనుబంధమునందు అచ్చొత్తింపబడినది.

గవర్నమెంటు ట్రెయినింగ్
హైయర్ గ్రేడ్ స్కూలు
విశాఖపట్టణము.
26-6-1915.

మ. సుబ్రహ్మణ్యము,
ప్రధానోపా

PREFACE.

THE kind words said about the publication of the first number of this series by J. H. Stone Esq., M. A., F. R. H. S., J. H. Melville Esq., and Rao Bahadur A. C. Pranatarthara Iyer Avl. B. A. I. S. O. have encouraged us to issue the second number for the benefit of our students under training.

This pamphlet has been prepared by my first assistant M. R. Ry. G. V. Ramamurti Garu B. A., L. T., who has been successfully teaching the subject of physiology and school-hygine to the training classes in our school. It has been prepared by him during his leisure hours which have been very few and this accounts for the delay that has occurred in the publication of this number of the series.

A knowledge of the laws of health is essential for the advancement of any country and it is highly gratifying that of late increased attention is being paid in this country by the Educational Department as well as by the public towards the spread of a knowledge of hygiene among the masses and the members of the teaching profession in special.

Our warm thanks are due to C. Ransford Esq., M. A., our Inspector of schools, for the readiness and kindness with which he consented to write an introduction to this pamphlet. No less grateful are we to Dr. Mullick L. R. C. P. S. who was pleased to go through the matter in this number and suggested from a professional point of view the necessary modifications.

The appendix contains the first aid chart discussed in the classes held at Rajahmundry.

—ayapatam

M. SUBRAHMANYAM
PRESIDENT, TEACHERS COUNCIL
GOVT. TRAINING SCHOOL

అపాయములకు ప్రథమ సాహాయ్యము

(First Aid to the Injured.)

ప్రథమ చికిత్స యనగా నేమి?

గాయములు, ఎముక బెణుకులు, ఎండదెబ్బ ఈ మొదలగు ప్రమాదము లనేకములు సాధారణముగా మనకు సంభవించుచుండును. అట్టిసమయమందు తగువైద్యుడు సమీపములో లేకపోవుటగాని, తగు వైద్యసహాయము తరుణములో దొరకకపోవుట గాని, వైద్యునికై వేచియుండి తరుణములో తగుచికిత్స చేయకపోవుటచే ప్రమాదము శృతిమించుటగాని, తటస్థించుచుండును. వైద్యుడు రాకపూర్వము ఆప్రమాదములు కష్టతరములు కాకుండునట్లు తగు సాధనములను, ఉపచారములను తగు సమయములోనే చేయగలుగుట ఎల్లవారలకు తెలిసియుండుట అత్యావశ్యకము. దీనికే "ప్రథమ సాహాయ్య"మని పేరు. ఒక్కొక సమయమందీ ప్రథమసాహాయమే వైద్యుని యవసరములేకుండ చికిత్సయగును. ఇట్టి ప్రథమ సహాయము నొనర్చుటకు శరీరావయవనిర్మాణమును, ఆ యవయవములకు ప్రమాదములు సంభవించు విధమును మొదలగు విషయముల జ్ఞానము కొంతవర కావశ్యకము. ఈవిషయములను నేర్చియుండనివారు ప్రథమ సాహాయ్యముల నొనర్చుటకు ప్రయత్నించిన మిక్కిలి అపాయకరము.

శరీరము - శరీరభాగములు

శరీరమంతకును ఎముకల కట్టడము (Skeleton) ఆధారము. ఈ యెముకల గూడుండుటచేతనే శరీరమునకొకనియామకమగు ఆకారము గలుగుచున్నది; శరీరములోనుండు జీర్ణాశయములు, శ్వాసకోశములు గుండెకాయ, మెదడు, మొదలగు వివిధావయవములు భద్రముగా నుండగలుగుచున్నవి; కాళ్లు, చేతులు, మొదలగు అవయవములు దిట్టతనముగలిగి అనేక పనులను చేయగలుగుచున్నవి. ఈయెముకల కట్టడమునంటి మాంసమును, దానిపైన చర్మమును గలవు. చర్మమును, మాంసమును లోపలి యవయవములను, పైకి తీసివైచిన యెడల, ఎముకల కట్టడము మాత్రము మిగులును.

ఎముకల కట్టడము

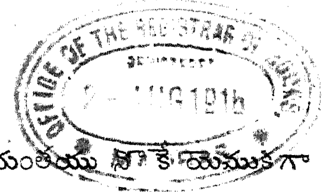
Skeleton

ఎముకలకట్టడమునకు, వెన్నెముక ప్రాధాన్యముగాగల మొండెము ఆధారముగానున్నది. వెన్నెముకకు పైభాగమున మెడభాగమునకు దిగువను కొంతవరకు ఇరుప్రక్కలను ప్రక్కయెముక (Ribs) లంటియుండి ముందుకువచ్చి కలసి యొకపంజరాకారముగ నేర్పడియున్నవి. ఈపంజరమునకే హృదయకుహర (Thorax) మని పేరు. ఇందు గుండెకాయ, శ్వాసకోశములు మొదలగు ముఖ్యావయవములున్నవి. దిగువభాగమున నిరుప్రక్కలను తుంటియెముకలు మనము కూర్చుండుటకు వీలుగా నేర్పడియున్నవి. హృదయకుహరమునకును తుంటికిని మధ్యనున్న భాగమునకు గర్భకుహర (Abdomen) మని పేరు. ఇందు అన్నకోశము ప్రేగులు మొదలగు అవయవములున్నవి. గర్భకుహరము వెనుకభాగమందు వెన్నెముకతప్ప, హృదయకుహరమునకు వలె చుట్టును ఎముకలు లేవు. మెడమొదలు తుంటియెముకలవరకు

నున్న శరీరభాగమునకే మొండెమని పేరు. ఈమొండెమునకు పైన తలయు, హృదయకుహరమునకు పైభాగమున నిరుప్రక్కలను వెనుకనున్న తెక్కయెముకలకంటి చేతులును, దిగువ తుంటి యెముకల కిరుప్రక్కలకును అంటుకొని కాళ్లును అమరియున్నవి.

కీళ్లు

Joints.



శరీరముయొక్క యెముకల కట్టడమంతయు నొకేయెముకగా నుండినను, ఒకయెముకతో నొకయెముకదిట్టముగా తాపటము చేసినట్లుండినను, మనము, కాళ్లు, చేతులు, మొదలగు అవయవములను బొత్తుగా కదల్పలేక యుందుము. కనుకనే శరీరముయొక్క కొన్ని భాగములయొద్ద వివిధములుగా కదలికలుగలుగుటకు ఎముక లేర్పడియున్నవి. ఈ భాగములయందు రెండు ఎముకల కొనలు దగ్గరగా కలిసికొని కదలుటకు వీలుగా కూడియుండును. ఇట్టి భాగములకే "కీళ్లు" (Joints) అని పేరు.

ఈ కీళ్లయొద్ద ఎముకలు సులభముగా కదల గలుగుటకును, రాపిడివలన వాటి కేవిధమైన భంగమును గలుగకుండునట్లును, ఆ యెముకల కొనలు మెత్తగానుండి, అందొకవిధమగు చమురు పదార్థము నిత్యము స్రవించుచుండును. కీళ్లయందలి యెముకల కొనలు విడిపోకుండునట్లు ఒక యుల్లిపొరవంటి పదార్థము కప్పియుండుటయే గాక, "సంధిబంధములు" (Ligaments) అను త్రాళ్లవంటి పదార్థములచే బందోబస్తుగా కట్టబడియుండును.

ఈ కీళ్లన్నియు నొకేరీతిగా తిరుగక, యొక్కొక్కటి యొక్కొకవిధముగా తిరుగుచుండును. రుబ్బు ఱోటిలో పొత్రము తిరుగునట్లు ఒక యెముకయొక్క గుంటలో రెండవ యెముకయొక్క తల యమరియుండునవి కొన్నికీళ్లు. ఇట్టివి భుజము కీలు, తుంటికీలు. మడతబందు

వలె వెనుకకును ముందుకును మాత్రము తిరుగుటకు వీలుగా నున్నవి కొన్నికీళ్లు. ఇట్టివి, మోచేతికీలు, మోకాలికీలు. బొంగరము వలె బొటన మోపుగానున్నవి కొన్ని. వెన్నెముకపై తల ఇట్లే బొటన మోపుగానున్నది. అనేక చిన్నయెముకలొకే స్థలమందు చేరియుండుటచే అన్ని వైపులకును స్వల్పముగా తిరుగునట్లు మణికట్టు, చీలమండ ఏర్పడియున్నవి. ఇవిగాక యెముకలు దగ్గరగా జేర్చబడి స్వల్పచలనమునకు వీలుగా నడుమ రబ్బరువంటి పదార్థముచే కట్టబడియున్న కీళ్లు మరికొన్నిగలవు. వెన్నెముకలోనుండు, వెన్నుపూసలన్నియు నొకదానితో నొకటి యిట్లే చేరియున్నవి. కనుకనే మనము వెన్నెముకను స్వల్పముగా వంచ గలుగుచున్నాము.

ఎముక బెణుకుట, ఇరుకు పట్టుట

ఇట్లనేక రకములుగా కదలగలుగుటకు కీళ్లేర్పడియున్నవి. దెబ్బతగులుటయు, ఎత్తునుండి పడుటయు మొదలగు ప్రమాదములచే, ఈ కీళ్లయొద్ద చేరిన యెముకలకొనలు తమ స్థానములనుండి తప్పుచుండుట సంభవించును. ఇట్లు ఎముకలు తమ స్థానములనుండి యొసిలిపోవుటకే ఎముక బెణుకుట(Dislocation) యందుము.

ఇరుకు అననేమి ?

ఈ బెణుకుటలో ఎముకలకొనలు తమ నియమిత స్థానములను తప్పకయే చుట్టును కట్టియున్న సంధిబంధములను నొక్కుట గాని, త్రెంపుట మొదలగు భంగములు గలిగించుట గాని తటస్థించుచుండును. దీనికే ఇరుకు (Sprain) అందురు. కాలుజారి పడునప్పుడు అరచేతిని ఆనుటవలన అరచేయి యొక్కొక్కప్పుడు వెనుకకు తిరిగిపోవుట దీనికొక యుదాహరణము. అట్టిచో మణికట్టున చేరియున్న చిన్నయెముకలు తమ స్థానములను తప్పకపోయినను చుట్టియున్న త్రాళ్లకు

భంగము కలుగుటవలన మిక్కిలి నొప్పిపెట్టుట, ఆ స్థలమందు వాచుట, ఒక్కొక సమయమందు సొమ్మసిలి పడిపోవుట కూడ సంభవించును. ఇట్లు కీళ్లయొద్దనున్న సంధబంధములకు భంగము గలిగినప్పుడు మిక్కిలి ప్రమాదము కాక పోయినను, తగు ప్రథమ సహాయ్య మవసరము.

దీనికి ప్రథమసాహాయ్యము

ప్రమాదము తగిలిన మనిషిని, ధారాళముగా శుభ్రమైన గాలి వీచు స్థలమందు పరుండబెట్టి, దెబ్బతగిలిన యవయవమును ఎత్తియుంచునట్లు చేసి, మెడకుగాని, చేతికిగాని చుట్టునున్న వస్త్రములను వదులుచేయవలెను. తల, ముఖము, మెడ, వీనిమీదను, దెబ్బ తగిలిన స్థలము (Sprain) మీదను, చన్నీటిని పోయవలయును. అందువలన నుపశమనము లేనిచో, సాధ్యమైనంతత్వరలో నా స్థలమునకు వేడినీటికాపడము చేయవలయును. ఆ స్థలమందు ఎక్కువ బాధ, వాపు, ఉన్నయెడల, జలగలనుకూడ కరిపించవచ్చును. ఈ యుపచారములచే బాధ, కొంచె ముపశమించినతోడనే 5 అంగుళముల పొడవు, 3 అంగుళముల వెడల్పుగల కాగితపు మడతలను గాని, పలుచని బల్లచెక్కలను గాని యా స్థలముపైనుంచి చుట్టును కొంచెము తడిజేసిన గుడ్డలను, వానిపై పొడిగుడ్డలను ఉంచి గట్టిగా కట్టు కట్టవలెను. ఇట్లు కట్టుకట్టి యా స్థలమునకు కదలికయు, మరియేవిధమైన భంగమును గలుగకుండ తగునేర్పాటుచేసి, మనిషిని జాగ్రత్తగా ఇంటికి తీసికొనిపోయి, విశ్రాంతిగా నొక తగుస్థలమందు పరుండ బెట్టవలెను. నొప్పి, వాపు, కొంచెము తగ్గినతోడనే ఆముదముతో మెల్లగా తోమవచ్చును. కీలునుకూడ కొంచెము కొంచెము కదలింపుచుండవలెను. అట్లు చేయనియెడల నా స్థలము క్రమముగా బిరుసుపారును.

ఎముక బెణకుట

పైని జెప్పినట్లుగాక యెముకలకొనలు తమస్థానములనుండి తప్పినయెడల సాధ్యమైనంతత్వరలో వైద్యునిసాహాయ్య మవసరము. ఇట్లు బెణుకుటలో ఎముకలకొనలు చుట్టుప్రక్కలనున్న సంధిబంధములకు భంగము గలిగించుటయేగాక ఒక్కొకసమయమందు దగ్గరనున్న మాంసకండరములను నొక్కి వానికిగూడ అపాయము గలుగజేయుటయు తటస్థించుచుండును.

ప్రథమ సాహాయ్యము

ఎముక బెణికినపుడు అనగా మోచేయి, మోకాలు మొదలగునవి బెణికినపుడు దానికి జోడైన రెండవ మోచేతినిగాని, మోకాలినిగాని గమనించి స్థానములను తప్పినయెముకలను లాగుటవలన గాని, మరియే సున్నితమైన యుపాయముచేగాని యథాప్రకారముగానుంచ బ్రయత్నించవలెను. ఈ ప్రయత్నించుట మిక్కిలి సున్నితముగా నుండవలెను గాని మోటుతనము పనికిరాదు. సులువు తెలియనివారు ప్రయత్నించగూడదు. ఈ ప్రయత్నముతో నెముకలు తమ స్థానములలో చేరినయెడల 'ఇరుకు'నకు చెప్పిన ప్రథమ సాహాయ్యము నవలబించవచ్చును. అట్లు సరిపడనియెడల మరింత బెణికి చుట్టుప్రక్కలనున్న యవయవములకు భంగము గలుగకుండ తగు సదుపాయములతో బందోబస్తుచేసి జాగ్రత్తగా రోగిని నింటికి తీసికొనివెళ్లి, వైద్యుడు వచ్చువరకు, ఈ క్రిందజెప్పిన యుపచారములను చేయవలెను.

1. బెణికినస్థలము చుట్టునున్న వస్త్రములను తీసివేయుట.
2. ఆమనిషిని ఒకమెత్తని పరుపుమీద పరుండబెట్టుట.
3. బెణికిన స్థలమున కెట్టినొప్పియు గలుగకుండునట్లు తగురీతిని, వీలయిన తలగడలనుగాని ఒక్కాలనుగాని అమర్చియుంచుట.

4. మంచుగడ్డచేగాని, చన్నీట తడిపిన రుమాళ్లచేగాని, బెణికిన స్థలమును చల్లగా నుండునట్లుచేయుట, చన్నీటితో సౌఖ్యముగా నుండనియెడల వేడినీటిని పోయుటగాని, వేడికాపటముగాని చేయుట.
5. ప్రమాదము మిక్కిలి గట్టిదైనయెడల మనిషిని యుష్ణముగా నుంచుటకు తగు సాధనములజేయుచు వైద్యునికొరకు పంపవలెను.

ఎముక విరుగుట

ఇది మిక్కిలి యపాయకరము. ఇది తటస్థించినపుడు (1) ఆ స్థలమందు అపరిమితమగు బాధ, (2) అవయవము తన స్వాభావికమగు ఆకారము తప్పియుండుట (Deformity), (3) అవయవమును బొత్తుగా కదల్పలేకయుండుట, (4) స్వాభావికముగా కదలగూడని స్థలమందు ఎముక కదలుచుండుట, (5) అట్లు కదలునపుడు విరిగిన స్థలమందున్న యెముక లొకదానితో నొకటి రాపిడి గలుగుచున్నట్లుండుట మొదలగు చిహ్నములు కనుపడును.

ప్రథమ సాహాయ్యము

1. ప్రమాదము గలిగిన స్థలమందే ఏయాలస్యము చేయక ప్రథమ సాహాయ్యము చేయవలెను.
2. నెమ్మదిగను, అతిజాగ్రత్తగను విరిగిన యెముకభాగములను తమ యథాస్థానములయం దుంచుటకు బ్రయత్నించవలెను.
3. అట్లు తమ యథాస్థానములయం దుండునట్లు లాగిపట్టియుంచి, పట్టువదలకయే, వెనుకజెప్పినట్లు పొడుగైన అట్టలతోగాని, బల్లచెక్కలతోగాని, అవయవ మెంతమాత్రమును కదలకుండ కట్లు కట్టవలెను.
4. చుట్టుప్రక్కలనున్న మాంసకండరములకు గాయముతగిలిగాని, నెత్తురు గొట్టములకు భంగము గలిగిగాని, నెత్తురు స్రవించు

చున్న యెడల ముందు చేతులను శుభ్రము చేసికొని, శుభ్రమైన తడి గుడ్డలతో కట్లుకట్టి, పిమ్మట అట్టలతో కట్టుకట్టవలెను.

5. గాయము తగిలి రక్తమెక్కువగా స్రవించుచుండిన యెడల, మనిషికి ఉష్ణతను నిలుపుటకు ఉన్నిచొక్కాయలుగాని, ఉష్ణమునాపెడు నితరగుడ్డల నేవైనగాని కప్పుట యవసరము.

6. భంగము గలిగిన యవయవమున కేవిధమగు కదలికయు గలుగకుండ, తగు బందోబస్తుచేసి అతిజాగ్రత్తగా తగువాహనముపై వైద్యునివద్దకు తీసికొని పోవలయును.

కపాలమునకు దెబ్బతగిలి యెముక పగిలినపుడు సాధారణముగా ఆమనిషి సొమ్మసిలి పడిపోవును. అట్టిస్థితిలో నెత్తురు కారుచుండినచో కారకుండునట్లు కట్లుకట్టి, వానిని బోరగిలునట్లు ఒకచాపమీదగాని, గడ్డిమీదగాని పరుండబెట్టి, తలయెత్తుగా నుండునటులు తల క్రింద,తలగడగాని, గుడ్డలుగాని యుంచవలెను. త్రాగుట కేమియు నియ్యగూడదు. తలను, ముఖమును, చన్నీటితో తడపవలెను. ఇట్లు చేసిన తరువాత నొకయరగంటవరకు వానిని విశ్రాంతిగా నుండనిచ్చిన పిమ్మట స్మారకము రానియెడల, ఒకమంచముమీద పరుండబెట్టి జాగ్రత్తగా వైద్యునివద్దకు తీసికొనిపోవలెను.

కండరములు_నెత్తురు

Muscles and Blood.

పై జెప్పిన కీళ్లయొద్ద ఎముకలు ధారాళముగా కదలుచుండుటకుగాను కండరము లవసరము. ఈకండరములు ఎముకలనంటి శరీరమందంతటను ఉన్నవి. ఇవి ముడుచుకొనుటవలనను, చాచుకొనుటవలనను వీటికిని, ఎముకలకును సంబంధించియున్న 'కండరబంధనములు' (tendons)అను త్రాళ్లమూలమున ఎముకలు కదల గలుగుచున్నవి.

ఒక్కొక్కకండర మొక్కొక్కపనిని చేయుటకు నియమింపబడియున్నది. దండకండ మోచేతిని ఎత్తుటకును, దండకు వెనుకనున్న కండరము మోచేతిని చాచుటకును వీలుచేయుచున్నది. ఇట్లే శరీరమందలి ప్రతి కండరమును వాటివాటికినియమించిన యెముకలనుకదల్పగలుగుచున్నవి. కండరములును అంతరావయవములును శరీరేతర భాగములును పని చేయుటకు ఆహారమును ప్రాణవాయువును ఆవశ్యకము. పనిచేయు శరీరభాగములయందు మలినపదార్థము లేర్పడును. ఆ భాగములు బాగుగా పనిచేయుచుండుటకును ఆరోగ్యస్థితియందుండుటకును మలినములు శరీరము వెలుపలకు పోవలెను. ఈమలినమును ఆవలకు తీసివైచుటకును, కండరములు మొదలగు అవయవములకు జీర్ణావయవములలో తయారైన ఆహారమును తెచ్చియిచ్చుటకును, ఊపిరితిత్తులనుండి ప్రాణవాయువును గొనిపోవుటకు, మనశరీరమునందు నెత్తురు ప్రవహించుచున్నది. ఈనెత్తురు శరీరమందంతటను నాళముల (గొట్టముల)ద్వారా ప్రవహించుచుండును. ఇందులకై గుండెకాయ నిత్యము పనిచేయుచుండును. హృదయమునుండి బయలుదేరు ఒకపెద్ద నాళము(ధమని-Artery)శరీరావయవముల కన్నిటికి శాఖలనుపంపుచు వ్యాపించును. ప్రతి కండరములోనికిగాని అవయవములోనికి గాని పోయిన ధమనిశాఖ చివరకు సూక్ష్మనాళికలగు కేశనాళికలై (capillaries) ఆయా అవయవములను జిగిబిగిగా నల్లుకొనును. కేశనాళికల చివరలు తిరిగి క్రమక్రమముగా చిన్న సిరలు (veins)గను పెద్దసిరలుగను తుదకు రెండుపెద్దసిరలుగ కూడుకొని గుండెకాయ యొద్దకు వచ్చును. కేశనాళికలలోనికి వచ్చిన నెత్తురు అవియుండుప్రదేశములనుబట్టి మారినదై సిరలగుండా హృదయమునకు వచ్చిచేరును.

గాయములు – దెబ్బలు

కత్తిదెబ్బ తగిలినపుడుగాని, మరియే యితరకారణముచేనైనగాని శరీరమునుండి రక్తము కారుచున్న యెడల పైజెప్పిన ధమనులు,

కేశనాళికలు, సిరలు అను మూడు రకముల రక్త నాళములలో వేటి కైనను భంగము గలిగియుండునని తెలియవలెను. సాధారణముగా కేశనాళికలే తెగుచుండును. విస్తారము రక్తస్రావ్యమగుచుండిన యెడల ధమనులుగాని, సిరలుగాని తెగియుండ వచ్చును. గాయము లోతుగానుండినను, స్రవించు రక్తము స్వచ్ఛమై యెఱుపురంగు గలిగి ఝురీలుమని ప్రవహించుచుండిన ధమని తెగియుండుననియు, కొంచెము నలుపురంగు కలిసిన యెరుపురంగుగా నుండి మెల్లగను, ధారగను స్రవించుచుండిన యెడల సిరలు తెగియుండుననియు తెలిసికొనవలెను. ధమని తెగిన యెడల ఆస్థలమందు గుండెకాయ వైపునకును, సిర తెగిన యెడల రెండవ వైపునకును నొక్కి పట్టిన నెత్తురు కారుటఆగును.

చిన్న గాయములు

గాయములు తగిలినపు డాస్థలమునందు శుభ్రత ముఖ్యము. శుభ్రమైన చన్నీటితో (మరిగి చల్లారిన నీరు లేక పొటాసియమ్ పర్మాంగినేటుగాని, బోరిక్ ఆసిడ్డుగాని కలిసిననీరు శ్రేష్ఠము) ఆస్థలమును బాగుగా కడిగి, పొడిగుడ్డతో ఒత్తి యిసుక మొదలగు రేణువులేవియు లేకుండ జూచుట గూడ అత్యావశ్యకము.

సాధారణమైన దెబ్బలుగాని, గాయములుగాని అయిన యెడల తెగినకొనలు రెండును దగ్గరగానుంచి, రక్తము నాపుటకుగాను మన వ్రేళ్ళతో గట్టిగా నొక్కిపట్టి, చన్నీరు ధారగాపోసి శుభ్రపరచి, శుభ్రమైన చన్నీటితో తడిపిన గుడ్డపేలిక నాదెబ్బపైనను౦చి, మరియొక పొడిగుడ్డతో పైన కట్టు కట్టవలెను. అవసరమైనయెడల ఒకపాలు కార్బాలిక్ ఆసిడ్, నలుబదిపాళ్లు నీరు కలసిన ద్రావకమునుగాని ఆదెబ్బ పైనను౦చి పిమ్మట పైనచెప్పినట్లు కట్టుకట్టవలెను. కార్బాలిక్ ఆసిడ్డు సమయమునకు దొరకని పక్షమున, పటికపొడినిగాని రాకుసి బొగ్గు పొడినిగాని ఆదెబ్బపైన అద్ది పిమ్మట కట్టు కట్టనగును.

పెద్ద గాయములు

ఈగాయపుదెబ్బలు పెద్దవైనయెడలను, నెత్తురు ఎక్కువగా కారుచుండినను గాయముతగిలినమనిషిని గాలిధారాళముగా వీచు స్థలమందు పరుండబెట్టి, రెండుమూడుచేతిరుమాళ్లను 2 అం. మందము, 10 అం. పొడవుగల ఒకకర్రను సంపాదించి, నెత్తురు ధమని నుండి వచ్చుచున్నదో సిరనుండి వచ్చుచున్నదో ముందుగా కనిపెట్టి ధమనినుండి వచ్చుచున్న యెడల గాయమునకు పైభాగము, అనగా గుండెకాయ వైపునకును, సిరనుండి వచ్చుచున్న యెడల గాయమునకు క్రిందిభాగము, అనగా గుండెకాయకు నెదుటివైపునకును, చేతితోగాని గుడ్డలుకట్లు కట్టిగాని, గట్టిగా బిగించవలెను. ఇట్లు చేసినను నెత్తురు స్రవించుట ఆగనియెడల ముందుదాహరించినకఱ్ఱను పైభాగమందున్న కట్టుచుట్టలో దూర్చి కట్టు బిగియునట్లు మెలిత్రిప్పవలెను. ఇట్లు బిగించిన కట్టుపై మరిరెండుమూడు గుడ్డలతో కట్టు కట్టవలెను. పిమ్మట మరిగి చల్లారిన నీటితోగాని, పైజెప్పిన ద్రావకముతో గాని గాయమును శుభ్రముగాకడిగి కట్టుకట్టవలెను.

గాయములు తగిలినప్పుడు పైజెప్పిన విషయములను ముఖ్యముగా గమనించుచు, శరీరముయొక్క వివిధ భాగములకు వీలగునట్లు చాకచక్యము నుపయోగించి, శరీరోష్ణతగాపాడుట, గాలి సదుపాయములు గలుగజేయుట మొదలగు నుపచారములను చేయవలసియుండును.

ముక్కునుండి నెత్తురు కారుట

1. తలపైకెత్తియుంచి, చేతులను తలమీదికి చాపునట్లు చేయవలెను.

2. నుదుటను, ముక్కుమీదను, సాధ్యమైనంత చన్నీటిని చల్లవలెను. చిక్కినయెడల ముక్కుపైన మంచుగడ్డ కట్టుట మంచిది.

3. నెత్తురుకారని కోణమును గట్టిగా నొక్కవలెను. తరుచుగా చీదుట, మొదలగునవి కూడదు.

4. ఇనుప తాళముచెవిని గాని, మరియేయితర శీతలపదార్థమునుగాని, మెడ వెనుకభాగమున అదిమిపట్టి యుంచవలెను.

5. నెత్తురుకారుట ఇంకను ఆగనియెడల పటికకలిపిన చన్నీటిని పిచ్చికారీద్వారా లోనికి పంపవలెను.

జలగకాటు

కరచినస్థలమును చన్నీటితో కడిగి వ్రేలితో నొక్కి పట్టవలెను. ఇంకను రక్తము స్రవించుచుండిన యెడల పటికపొడిని ఆ స్థలముపైన అద్ది గాయములోనికి దిగునట్లు జేయవలెను. పిమ్మట, చల్లని దూది, గుడ్డ, వీటితో గట్టిగా కట్టు కట్టవలెను.

నోటిద్వారా నెత్తురు గ్రక్కుట, మూత్రపురీషాదుల ద్వారా నెత్తురు పడుట మొదలగు ప్రమాదములు

ఇట్టి మనిషిని చల్లనిస్థలమందు పరుండబెట్టి, తేలికయైన బట్టతో కప్పవలెను. వేడినీళ్లుగాని, వేడిపదార్థములుగాని లోనికియ్యకూడదు. మంచుగడ్డ దొరికినయెడల నొక ముక్కను నోటిలో చప్పరించుట కియ్యవలెను. లేదా పటికపొడిని చన్నీటిలో కలిపి కొంచెము కొంచెముగా గంటగంటకు త్రాగుట కియ్యవలెను. మంచుగడ్డ గుడ్డలలో కట్టి శరీరమున కచ్చటచ్చట కట్టుటకూడ మంచిది.

నెత్తురు కారునపుడు మనిషి సొమ్మసిలినయెడల, ఈసొమ్మసిలుటయే గుండెకాయ నెమ్మదిగా పనిచేయుటకు సదుపాయము. గనుక, బ్రాంది, విస్కీ, మొదలగునవి త్రాగుట కియ్యకూడదు. సొమ్మసిలుట ఎక్కువ సేపుండినగాని అపాయకరములగు చిహ్నములు అనగా, ఒడలు చలువలు గ్రమ్ముట, నిట్టూర్పులు విడచుట మొదలగునవి

గలిగినప్పుడు ఉండియుండి కొంచెము కొంచెము బ్రాందిమొదలగు కాకవస్తువులు (Stimulents) ఇయ్యవలెను. నెత్తురుకారుట ఆగువరకు పాదములు తప్ప తక్కిన యవయవములకు వేడిని గలిగించుటకు ప్రయత్నించగూడదు.

నలుగుటలు

దెబ్బ (Bruise) తగిలినపు డొక్కొకసమయమందు గాయము పడకయే అందున్న కండరము నలిగి కొన్ని రక్తకేశనాళికలు పగులటచే, నెత్తురులోపలనే చిమ్ముటవలన యాస్థలమందు కమిలి నల్లబడుటయు, గట్టిగా కదుముగట్టుటయు, నొప్పి బాధ కలుగుటయు, తటస్థించుచుండును.

దెబ్బతగిలిన స్థలమును ముందుగా చన్నీటితో బాగుగాతడిపి, చన్నీటిలో తడిపిన చేతిరుమాలను పైనకట్టుటవలన సదుపాయముగలుగును. కంటికి దెబ్బతగిలి, కమలినను ఇట్లే చేయనగును. లేదా మిక్కిలి వేడినీటితో సుమారు 15 నిమిషములు కాపటము పెట్టవచ్చును.

పిచ్చికుక్క, పిల్లి, ఎలుక మున్నగువాటికాటు.

సాధారణముగా కుక్కలు, పిల్లులు, నక్కలు, దుప్పులు, వీటికి మతితప్పుచుండును. అట్టిసమయమందు విషము వాటి యుమ్మినీటితో కలిసి కఱచినపుడు పండ్లద్వారా నెత్తురులో కలియుచుండును. అట్లు విషముకలిసిన నెత్తురు నాభాగమునుండి తక్కినభాగములకు ప్రవహింపకుండ జేయుటయే ముఖ్యమైన ప్రథమసాహాయ్యము. పిచ్చిజంతువుకానియెడల, వేడినీటితో కడిగి, అవిసెపిండిగాని, వరిపిండిగాని యుడికించి కట్టుకట్టవలెను. కాపటముకూడ చేయనగును

అయితే జంతువు కఱచినవెంటనే యదిపిచ్చిదియో మంచిదియో తెలిసికొనుటకు గాను, కాలయాపనచెయ్యక ఈదిగువనుదాహరించిన యుపచారములను తక్షణమే చేయవలెను.

1. కఱచిన స్థలమునుండి నెత్తురు ప్రవహించ కుండునట్లు గాయమునకు సమీపముగా గుండెకాయవైపునకు నొక్కిపట్టి, గట్టిగాబిగించి కట్టుకట్టవలెను. కట్టుబిగియువరకు నొక్కియుంచిన వ్రేలిని తీయగూడదు.

2. గాయమువద్దనున్న రక్తమాంసములను గట్టిగాపిండుట గాని, నోటితోగట్టిగా పీల్చియుమియుటగాని, మంచిది. పైనజెప్పినట్లు చేయుటకు వీలులేనియెడల

3. నీటితో (ముఖ్యముగా వేడినీటితో) గాయమును బాగుగా కడగవలెను.

4. సాధ్యమైనంత త్వరలో నువ్వుల నూనెనుగాని, మరియే నూనెనుగాని మరిగించి యా మరుగుచున్న నూనెను గాయముపైన కొంచెముగా పోసిగాని, ఎఱ్ఱగాకాలిన బొగ్గు లేక ఇనుపతునకతో గాని గాయమును కాల్చవలెను. కార్బాలికాసిడ్, నైట్రికాసిడ్, దాహక పొటాష్ (Caustic poteash) ఈ మొదలగు ద్రావకములు హాజరుగ నున్నయెడల రెండుమూడు చుక్కలను చీపురు పుల్లతో గాయములోనికి వేయుటచే గాయమును సులభముగా కాల్చవచ్చును.

5. పిమ్మట పదిలముగా గాయమునకు కట్టుకట్టవలెను.

6. శరీరము అడలి స్మారకము తప్పుచున్నట్లున్నయెడల అందుకు తగిన ఉపచారములను చేయనగును.

పాముకాటు, తేలుకాటు

విషముగలపామైనది లేనిది గాయమువద్ద నేర్పడు గంట్లను బట్టి తెలిసికొన వచ్చును. రెండుగంట్లేయున్న యెడల, విషముగల దనియు అనేక గంట్లున్నయెడల విషములేని పామనియు తెలిసికొనవలెను. విషపాము కానియెడల ప్రమాదముకాదు. పిండి యుడికించి కట్టుటగాని, కాపటము పెట్టుటగాని చాలును. విషముగల

పాము కరచినచో సొమ్మసిలుట, స్మారకము తెలియకుండుట, గాయమువద్ద అపరిమితముగా మండుట, జాపోత, ఒడలు చలువలు గ్రమ్ముట, గాయము క్రమముగా నలుపెక్కుట, పుండగుట, ఈమొదలగు చిహ్నములు కలుగును. కఱచిన తోడనే కాలయాపన చెయ్యక పిచ్చిజంతువుల కాటునకు చేయవలసిన యుపచారములనే చేయవలయును. బ్రాందిమొదలగు పదార్థములను నీటితో కలిసి త్రాగ నియ్యవచ్చును. గుండెపైన ఆవపట్టు వేయవలెను.

తేలుకాటునకుగూడ పాముకాటునకువలెనే ప్రథమసాహాయ్యమొనర్చవచ్చునుగాని, గాయమును కాల్చవలసిన యవసరము సాధారణముగా నుండదు. రక్తము గాయమువద్దనుండి ప్రవహించకుండ కట్టుకట్టి, పిదప కిరసనాయలు గాయముపైన పోసి నీరుల్లిపాయితో గాయముపైన రుద్దుట, అగ్గిపుల్లను నీటితో అరగదీసి పట్టించుట, మొదలగు చికిత్సలను చేసినయెడల బాధ నివారణ కావచ్చును. కొంచెము సున్నము గాయముపైనుంచి, దానిపై ఘాటుగల రెండుమూడు చుక్కలు శంఖద్రావకము (Nitricacid) వేయుట, స్మెల్లింగుసాల్టు వాసనచూపించి గాయముపై వేసిరుద్దుట, ఈమొదలగు ననేక చికిత్సలుకూడ చేయుచుందుము. ఏద్రావకముపయోగించినను, ద్రావకము పట్టించుటకు ముందుగా, విషము పిండివైచినతోడనే, వేడినీటితో కాపటము చేయుట ఆవశ్యకము.

తేనెటీగ, కందురీగ, జెఱ్ఱి, చేప, మొదలగు జంతువులు కరచినపుడు కూడ ఒక్కొక సమయమందు ప్రమాదములు గలుగవచ్చును. పాముకాటునకు వలెనే ఆస్థలమునందు జేరిన విషము వ్యాపించకుండ కట్లుకట్టి, ఫిండివేసి, అచ్చట అమ్మోనియా ద్రావకమును గాని, వైను లేక బ్రాందినిగాని, నీటితో కలిపి ముద్దగా జేసిన పటికపొడినిగాని, పట్టించవలెను. వాంతులుండి నీరసించుచున్నయెడల

లోనికి గూడ, ఆల్కొహాలు లేక మరియే యితరకాక పదార్థమును గాని ఇయ్యవచ్చును.

తుపాకిదెబ్బ తగిలినపుడు, శరీరావయవములో దూరియున్న తుపాకిగుండ్లను పైకి ఊడబెరుకుటకై కాలయాపనముచేయక తత్క్షణమే, వేడినీటిలోగాని, చన్నీటిలోగాని తడిపినగుడ్డ నొకదానిని యాయవయవమున కంతకును చుట్టబెట్టి కట్టుకట్టవలెను. విషము పెట్టిన కత్తి దెబ్బ తగిలినపుడుగూడ, విషజంతువుల కాటునకు చెప్పిన ప్రథమ సాహాయ్యము నియ్యవలెను.

ఒడలు కాలుట

బట్టలకు నిప్పు ముట్టుకొనినప్పుడు, బట్టలంటుకొనిన మనిషి తొందరచేగాని, భయముచేగాని పరుగెత్తగూడదు. ఆ మనిషిని నేలమీద పడవైచి దొర్లించవలెను. అట్లుజేసిన మంటలొకవేళ చల్లారకపోయినను, పైకెక్కి క్రొత్తగా శరీరభాగములను కాల్చనేరవు. ముతుక దుప్పట్లు హఠాత్తుగా పడవేసి మంటలనార్పుటకు ప్రయత్నించుట ముందు ముఖ్యము. బూడిదయు, ఇసుకయు కప్పుటవలన మంటలు, నిప్పు, చల్లారును. ఒడలు కాలుటవలన మనిషి సొమ్మసిలినయెడల గుండెకాయ తన పనినిచేయక ఆగినను ఆగవచ్చును. అట్టి సమయమందు వేడినీటి సీసాలను, దగ్గరనుంచుటయు, వేడి తేనీళ్లుగాని, వేడిపాలనుగాని లోనికి త్రాగనిచ్చుటయు, చన్నీటిని ముఖముపై జల్లుటయు, ఆవశ్యకము. పిమ్మట, దుస్తులను, గాయముల కపాయము గలుగకుండ కత్తరించిగాని, సడలించిగాని తీసివేయవలెను. గాయములవద్ద పుండుగాకయే, ఎఱ్ఱబడుటమాత్ర మున్నయెడల, వరిపిండిచేగాని, సీమసున్నపు పొడిచేగాని, గాయములకు గాలి తగులకుండునట్లు కప్పవలెను. తరువాత దూది, గుడ్డలు, నీటితో దట్టముగా కట్లుకట్టవలెను. గాయములవద్ద పుండ్లయినయెడల

వాసలీను (Vascline), అవిసెనూనె, కొబ్బరినూనె, నవనీతము (కొబ్బరినూనెను, సున్నపు నీళ్లతో చిలికిన వెన్నవలె నేర్పడునది), కాడ్లివరాయిలు (Cod liver oil), నీటిలో దేనియందైనను తడిపిన, దూది లేక గుడ్డలను గాయములపై నుంచి, గాలి తగులకుండ జేయవలెను. లేదా, అవిశెనూనె, సున్నపునీళ్లు, ఈ రెంటిని కలుపగా నేర్పడు ద్రావకములో ముంచిన గుడ్డలను గాయములపైన వేసిన మిగుల లాభకారిగా నుండును. శరీరముయొక్క విస్తారభాగము కాలినయెడల, చిన్నచిన్నగుడ్డ ముక్కలను పైనజెప్పిన ద్రావకములలో ముంచి, వెయ్యవలెనుగాని ఒకేగుడ్డను వెయ్యగూడదు. కాలిన భాగములకు ఎంతమాత్రము గాలి తగులకుండజేయుట, ముఖ్యోద్దేశమై యుండవలెను.

గాయము లెక్కువగానుండిన, మొదట కట్టినకట్లు ఒకటిరెండు రోజులవరకు విప్పగూడదు. విప్పినప్పుడెల్ల వెచ్చనినీటితో కడిగి గాయము లెఱ్ఱబడినతోడనే, తడిగుడ్డతోనే కట్లుకట్టుచురావలెను. విప్పినప్పుడన్ని గాయములమీద గుడ్డలను, ఒక్కసారిగా తియ్యగూడదు.

కాలినయదటుచే, శరీరమునకు ప్రమాదముసూచించినయెడల శరీరముయొక్కయుష్ణతను కాపాడుటకు తగుసదుపాయమునుచేయుచు, వేడికలిగించు వస్తువులను త్రాగుట కియ్యవలయును. మెడభాగమందు స్వల్పముగా కాలినను మిక్కిలిప్రమాదమని తెలియవలెను.

వేడినీటివలన శరీరముకాలిన వానిని ముందువెచ్చని నీటిలో స్నానముచేయించి, శరీరమునుతుడిచి, వేడినీటి సీసాలను దగ్గరనుంచి, వేడిపాలుగాని, వేడితేయాకునీళ్లుగాని ఇయ్యవలెను.

వేడిపదార్థములను తినుటవలన గొంతుక కాలినయెడల, వైద్యుని వద్దకు తీసికొనిపోవుటకుముందు మనిషిని దుప్పట్లలోకప్పి, మెడపైని

వేడికాపటముచేయుటగాని, ఆవనూనెకట్టుటగానీ, మంచుముక్కల తినుపించుటగాని, నేతినిలేకనూనెను త్రాగించుటగాని, చేయవచ్చును. ఇవి మంచియుపచారములు.

శ్వాసకోశములు

Respiratory Organs.

గాయములు, కత్తిదెబ్బలు, మొదలగునవి తగులునపుడు, శరీరములోనున్న రక్తనాళములకు భంగము కలిగినయెడల రక్తముపైకి స్రవించుచుండుననియు, ఆరక్తముస్వచ్ఛమైన యెఱుపురంగుగలదిగాగాని, నలుపురంగు కలిసిన యెఱుపురంగుగా గాని ఉండుననియు, ఇదివరలో చెప్పియుంటిమి. స్వచ్ఛమైనయెఱుపురంగు, ఆరక్తములో ప్రాణవాయువుండుటచే గలుగుచుండును. ఈప్రాణవాయువును కండరములు మొదలగు ఇతరావయవము లుపయోగించుకొని, అచ్చట ఏర్పడిన మలినపదార్థములనుండి వచ్చు బొగ్గుపులుసుగాలిని తిరిగి నెత్తురులో కలుపుచుండును. ఇట్టినెత్తురే, నలుపురంగుకలిసిన ఎఱుపురంగుగానుండును. శరీరావయవములు తమ పనుల నవి చేయుచుండుటకుగాను ఇట్లు నెత్తురుద్వారా వచ్చుప్రాణవాయు వత్యావశ్యకము. మనము పీల్చుకొను మంచిగాలియే నెత్తురులోకలిసి అవయవములవద్దకు పోవుటయు, అచ్చటనేర్పడిన మలినవాయువునెత్తురులో కలిసివచ్చి తిరిగి మంచివాయువు సమ్మేళనవలన శుభ్రపడుచుండుటయు, మనశరీరమందు నిత్యము జరుగుచుండును. ఇట్లుజరుపు అవయవములే, ఊపిరితిత్తులు. ఈయూపిరితిత్తులు, కొలిమితిత్తులవలె అస్థిపంజరమం దిమిడియుండి, మనశ్వాసలోనికి పోవునపుడు విరివియగుటయు, విడచునపుడు ఎప్పటి యట్ల తగ్గిపోవుటయు, జరుగుచున్నది. బరిమెముకలతో నేర్పడిన అస్థిపంజరపు గోడలే ఇట్లగుటకు సహాయములు.

నీటిలోపడి మునుగుట

నీటిలో మునిగిన మనిషి ఊపిరాడక, నీటినిపీల్చియు [illegible] మ్రింగియు త్వరలోనే స్మారకము తప్పియుండును. గుండెకాయయు [illegible] నిలచిపోవచ్చును. శ్వాస ఆడుచుండదు. వెంటనే పైకితీసిచూచిన ఒక్కొకసమయమందు ప్రాణముపోయినట్లగుపడినను, ఈదిగువచెప్పిన సాధనములను వరుసగాచేయుటవలన బ్రతికించవచ్చును.

1. తక్షణమే కొన్ని పొడిపచ్చడములను సంపాదించి ఆమనిషియొక్క మెడకును, రొమ్మునకును చుట్టియున్న దుస్తులను పూర్తిగా విప్పివైచి, వానిని ఉపయోగించి, నోటియందునురుగు, మన్ను మొదలగు కల్మషములేవైన నిలచియున్న వానిని శుభ్రముచేయవలెను.

2. నాలుకను పైకిలాగి, యొకదారమును నాలుకకుచుట్టి, లోనికి పోకుండునట్లు వెలుపలికి కట్టిపెట్టవలెను.

3. ముందొక ప్రక్కగా పరుండబెట్టి పిమ్మట వెలికిలునట్లు త్రిప్పి, రొమ్ముమీద, పొడిగుడ్డలతోగాని, అరచేతితోగాని, వడిగా రుద్దవలెను. సాధ్యమైనయెడల, ముక్కుపొడుమునుగాని, స్మెల్లింగు సాల్టు (సున్నము, నవాసాగరము కలిసినది) ను గాని వాసనచూపించుట మొదలగు సాధనములవలన శ్వాసగలుగునట్లు చేయనగును. కడుపుమీద త్రొక్కిగాని, నొక్కిగాని అందు నిలచియున్న నీటిని పైకి తీసివేయుటకు బ్రయత్నించవలెను. లేదా బోర్లపరుండబెట్టి పొట్టక్రింద ఎత్తుబెట్టి నోటినుండి నీరు బురుదమొదలగు అడ్డులను తీసివేసి కుత్తుకను శుభ్రపరచవలెను.

4. అట్లు చేయుటవలన కొనసాగనియెడల ఈదిగువచెప్పిన విధమున శ్వాసకల్పన చేయవలెను.

శ్వాసకల్పనము

1. మనిషిని వెల్లకిల పరుండబెట్టి తలక్రింద తలగడలనుంచి నోరు తెరచి యుంచుటకుగాను పై జెప్పినట్లు, నాలుకను పైకిలాగి కట్టిగాని, పట్టిగాని యుంచుట మొదటి యావశ్యకము.

2. తలవద్ద నీ మోకాళ్లపై నిలచియుండి ఆ మనిషియొక్క చేతులను మోచేతులవద్ద పట్టుకొని, వాటిని యామనిషి తల పైకి వచ్చునట్లు చాపవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన యస్థిపంజరపుగది విరివియై, గాలి లోనికి పోవుటకు వీలగును. ఇపుడు ఉచ్ఛ్వాసము పుట్టును.

3. రెండు మూడు సెకండ్లు చాచియుంచి వాని చేతులను తిరిగి యెప్పటియట్ల రొమ్ము ప్రక్కలకుమడిచి, అస్థిపంజరపు గోడలకు అదుమవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన అస్థి పంజరపుగది విశాలములో తగ్గి ఊపిరి తిత్తులపై నొక్కుటవలన అందున్నగాలి పైకి పోవచ్చును. ఇపుడు నిశ్వాసము గలుగును.

4. ఇట్లామనిషి చేతులను పైకి క్రిందికి త్రిప్పుట నిముషమునకు 15 సార్లచొప్పున సుమారు ఒక ఘంటసేపు చేయవలెను.

5. శ్వాస ఆడుచున్నట్లు కనిపించినతోడనే వాని శరీరావయవములను, బలముగా గుండెకాయవైపునకు రుద్దుటవలన రక్త ప్రసరణకు సాధకమగును.

6. పిమ్మట నాభివద్దను, కాళ్లకును, పాదములకును, వేడిగలిగించుటకుగాను, వేడినీటి సీసాలను దగ్గరనుంచి పొడిగానున్న పచ్చడములు కప్పవలెను. బ్రాందిగాని, వేడికాఫీగాని యియ్యవలెను.

మరిరెండు శ్వాసకల్పన క్రియలు

మునిగినవానికిగాని, మరియే ఇతరకారణములచే శ్వాసఆడని వానికిగాని శ్వాసనుగల్పించుటకు ఇంకొకసాధన షేదన, రోగిని బోర్ల

పరుండబెట్టి నడ్డిపై వెన్నముకకు ఇటునటు చేతులాతని ప్రక్కల పట్టి యుంచి మోకరించి యుండి ఒకసారి శరీరము బరువును కొంచెము చేతులమీద నానుచు మరల విడుచుచు మరలనానుచు తిరిగి విడుచుచు హృదయ కుహరమునకు సంకోచన వికాసముల గల్పించి శ్వాసమును గలిగించవచ్చును. ఇది సహాయకులు తక్కువగనున్నపుడు చేయవలసినది. అట్టివారి సంఖ్యయెక్కువగనున్నపుడు, మరియొక పద్ధతిని శ్వాసకల్పన జేయవచ్చును. మొదటిశ్వాస కల్పనములో జెప్పినట్లు కొందరు జేయుచు మరియొకరు నిశ్వాసము గలిగించునపుడు గర్భ కుహరపు (పొట్ట) గోడను నొక్కుచు ఉచ్ఛ్వాసము గలిగించునపుడు వదలుచు శ్వాసక్రియకు తోడ్పడు చుండవలెను.

ఏపద్ధతినైనను ఓపికతోను శ్రద్ధతోను చేసిన-కాలయాపనము గాకయుండినచో-నూటికి తొంబదిపాళ్లు శ్వాస తిరుగవచ్చును. ఏవిధమైన మత్తుపదార్థములనుగాని ఆహారవస్తువులనుగాని స్మారకము లేనపుడు నోటిలో ఎంతమాత్రము వేయరాదు.

గొంతు అణచుకొనుట

నోటిద్వారా పోయి, శ్వాసకోశములకు పోవు మార్గమున కడ్డుగా, ఏ పదార్థమైనను నిలచియున్న యెడల ప్రేలిని నోటిగుండా లోనికిపోనిచ్చి అడ్డుపడిన పదార్థమును పైకి యీడలాగుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఇట్లు చేయుటలో వాంతియగుటయు సదుపాయమే యగును. ఈ సాధనమువలన నెఱవేరనియెడల, తలను ముందుకువంచి, మెడకు వెనుకభాగమున క్రిందుగా గ్రుద్దవలెను. లేక రొట్టె మొదలగు గట్టి వస్తువులనుమ్రింగించి, నీరుత్రాగనియ్యవలెను. ఇట్లు చేసిన యెడల పదార్థము, పైకిగాని లోనికిగాని పోయి, శ్వాసమాత్రము ఆడుచుండని యెడల శ్వాసకల్పనకు చెప్పినసాధనములను చెయ్యవలెను.

జీర్ణావయవములు
Digestive Organs

శరీరావయవములు పనిచేయుటకు గాను ప్రాణవాయువు తరువాత, ఆహారపదార్థమావశ్యకము. మనము తిను ఆహారపదార్థములు నోటిలోయున్న నీటితో గలిసి దంతములచే నమలబడి యొకగొట్టము గుండా కడుపు భాగములో (abdomen) ఎడమప్రక్కగానున్న అన్నకోశములోనికి పడును. అచ్చట స్రవించుచుండు కొన్నిరసముల సాహాయ్యముచే కొంత పచనమై అన్నకోశమునకు సంబంధించియుండి చుట్టలుచుట్టుకొని, గొట్టమువలెనుండు, ప్రేగులు అను జీర్ణకోశముల లోనికివచ్చి బాగుగా అరిగి, అచ్చటికివచ్చు రక్త క్షీర శోషవాహికల ద్వారా (lacteals & lymphaties) రక్తనాళములలోనున్న రక్తములో కలిసి శరీరావయవములకన్నిటికిని వ్యాపించుచుండును. ఇట్లు ఆహారము జీర్ణమై నెత్తురులో కలియుటకు భోజనమైన తరువాత కొంత కాలము పట్టును. భోజనపదార్థములకు మారు విషపదార్థములు లోనికి మ్రింగినయెడల నెత్తురును పాడుచేసి అవయవములకు భంగము గలిగించి శరీరమునకు మిక్కిలి ప్రమాదములు కలుగజేయును.

విషము మ్రింగుట

పాషాణము, మొదలగు విషములు మ్రింగునపుడు సొమ్మసిలిపోవుట, స్మారకముతప్పుట, వాంతులు, రక్తవాంతులు, కడుపులో మంట, విరేచనములు, అతిదాహము, జాపోత (ఓగర్పు) ఈమొదలగు చిహ్నములు గలుగును.

ముందుగా నొకసావుశేరు పాలను త్రాగుటకిచ్చిన అది కడుపులోచేరుకొని, విషమునుఅందిముడ్చుకొనును. రెండు పచ్చికోడిగ్రుడ్లను తెచ్చి, కొట్టి, పాలతోగాని నీటితోగాని కలిపి యిచ్చినగూడ సదుపాయమగును. నూనెనుగాని, కాస్ట్రివరాయలుగాని కొంచెము త్రాగనిచ్చినందువలనకూడ కొంతవరకు సదుపాయముగ నుండును గాని భాస్వర సంబంధమగు విషపదార్థములను మ్రింగినప్పుడు ఇట్టి నూనెలను త్రాగుటకియ్యగూడదు. మిక్కిలి బలమైన, తేనీళ్లు తయారుచేసి యిచ్చిన విషమునకు విరుగుడుగా పనిచేయును.

2. పిమ్మట ఈ దిగువ నుదాహరించినట్లు చేయవలెను:—

i. గొంతుకలో వ్రేళ్లుపెట్టిగాని, ఆవ పొడినైనను ఉప్పు పొడినైనను వేడి నీటిలోకలిపి లోపలికిచ్చుటవలనగాని, మరి యేవిధముచేనైనగాని, డోకించవలెను. పెదవులు, నోరు, పుండై యున్నయెడల అట్లు డోకించగూడదు. నల్లమందు ఎక్కువగా మ్రింగినపుడుకూడ యట్లే డోకించవలెను.

ii. తరువాత పాలలో కోడిగ్రుడ్లను కలిపిగాని, నెయ్యికలిపిన సున్నపు నీళ్లనుగాని కొంచెము కొంచెముగా త్రాగ నియ్యవలెను. త్రాగిన విషము పులుసు సంబంధమగు (Acid) పదార్థమైనయెడల క్షారసంబంధమగు(Alkali) పదార్థములను, క్షారసంబంధములగునవి యైనయెడల పులుసు పదార్థములను ఇయ్యవలెను.

iii. చన్నీటిని తలమీదను,శరీరముమీదను చల్లుచుండవలెను. నిద్దురపోనియ్యగూడదు. పిక్కలమీదను, మెడవెనుకభాగమునను, గుండెమీదను, ఆవపట్టువేయవలెను. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములాగిపోయినయెడల శ్వాసకల్పన చేయవలెను.

కలరా

కలరా సాధారణముగా రాత్రిపూట ప్రారంభించును. ఇది వచ్చుటకు ముందు ప్రేగులలోను అవయవములలోను అపరిమితములగు

బాధలు గలిగి మామూలు నాంతులతోను, విరేచనములతోను మొదలుపెట్టును. పిప్పట గంజవలె పెద్దవిరేచనములగును. అతి దాహము, అన్నకోశములలో మంట, క్రమేణ ఒడలు చల్లబడుట, చర్మమునలు పెక్కి ముడతలుపడుట, కండ్లు లోనికి దించుకొనిపోవుట, మూత్రవిసర్జనము కాకుండుట, ఈ మొదలగు చిహ్నములు గలుగును.

ప్రథమసాహాయ్యము

ఇట్టి చిహ్నములుగలిగిన తక్షణమే, వైద్యుడువచ్చువరకు, రోగిని ధారాళముగా గాలి, వెల్తురువచ్చు స్థలమందు పరుండబెట్టి, ఆవనూరి, కడుపునకును, పొత్తికడుపునకును పెద్దపట్టు వెయ్యవలెను. వేడినీటిసీసాలను శరీరముచుట్టూ పెట్టియుంచవలెను. లేదా వేడికలిగించుచుండుటకు శరీరమును రాయుచుండవలెను. వెల్లకిందుగాపరుండబెట్టి తల గాని, శరీరమునుగాని పైకి ఎత్తనియ్యగూడదు. చన్నిటిచుక్కలుగాని బార్లీజావగాని గంజినీళ్లుగాని కొంచెము కొంచెముగా, దాహము నాపుట కిచ్చుచుండవలెను. పలుచని పదార్థములనే యిచ్చుచుండవలెను. కాని ఘనపదార్థముల నియ్యకూడదు. చిన్న మంచుగడ్డ ముక్కలను, చప్పరించుట కియ్యవచ్చును.

క్లోరడైను (Chlorodyne) గాని, కాంఫరుడైను (Camphor dyne) గాని, 30 చుక్కలు (పెద్దవారైన యెడల) నీటిలో కలిపిగాని, బ్రాందిలో కలిపిగాని యియ్యవలెను. నీరు ఎక్కువగా కలపగూడదు. వయస్సునుబట్టి యియ్యవలసిన మోతాదులు క్రింద వివరింపబడినవి. కలరా రాకపూర్వము సాధారణ విరేచనములతో మొదలుపెట్టును. అట్టి స్థితిలో కాంఫరుడైను దగ్గర లేనియెడల ఒకపట్టు పటికపొడి తీసి ఒకఔన్సు నీటిలో కలిపి గంట గంటకు ఇయ్యవలెను. పండ్లుగాని శాకములుగాని అట్టి స్థితిలో తినుట కియ్యగూడదు.

కాంఫరుడైను మోతాదులు

	వయస్సు	పరిమాణము ఒక అరఔన్సు నీటితో			
	6 నెలలవరకు	2 చుక్కల మొదలు		4 చుక్కలవరకు	
నాలుగేసి ఘంటల కొక్కొక్క మోతాదు చొప్పున	12 ,,	3	,,	5	,,
	3 సం॥ వరకు	4	,,	6	,,
	5 ,, ,,	6	,,	8	,,
మూడేసి ఘంటల కొక్కొక్క మోతాదు చొప్పున	12 ,, ,,	8	,,	12	,,
	16 ,, ,,	12	,,	20	,,
	అంతకుపైన	30 చుక్కలవరకు.			

సాధారణ విరేచనములకింత మోతాదుల నియ్యగూడదు. పెద్దవారలకు 7 లేక 8 చుక్కల చొప్పునను, చిన్న పిల్లలకు 3 మొదలు 6 చుక్కలవరకును చాలును.

టించ్చరు అయొడైను (Tincher Iodine) దొరకినయెడల, పెద్దవారలకు రెండేసిఘంటలకు 5 బొట్టులు చొప్పునను, చిన్న పిల్లలకు 3 డేసి ఘంటలకు 1 బొట్టు చొప్పునను, నీటి ($\frac{1}{2}$ ఔన్సుచాలును) లో కలిపి యిచ్చినయెడల, పైనచెప్పిన యౌషధములకంటె మిగుల లాభకారిగా నుండును.

మెదడు నాడులు

Brain and Nerves

శరీరావయవములను పనిచేయించుటకును ఆలోచన, స్మారకము, ఇంద్రియజ్ఞానము మొదలగునవి గలుగుటకును, మెదడు ప్రధానము. ఇది కపాలమునందుండును. ఇచ్చటినుండి బయలుదేరి తెల్లిగ్రాఫు తీగలవలె శరీరమంతటను వ్యాపించు నాడులద్వారా కబురులుపంపి ప్రతియవయవముచేతను పనిచేయించ గలుగుచున్నది. ఈ మెదడున కేవిధమగు భంగము గలిగినను శరీరమునకు మిక్కిలి ప్రమాదము.

స్మారకము తప్పుట

మెదడునకు దెబ్బతగులుటవలనగాని, ప్రాణవాయువు, ఆహార పదార్థము మెదడునకు రానియెడలగాని, మెదడు తనపనిచేయుట మానుకొనుటయే స్మారకము తప్పుట. ఇట్టిస్థితిలో ముందుగా గాలి ధారాళముగా వచ్చుస్థలమునకు తీసికొనిపోయి, ఎచ్చటనైనను రక్తము కారుచుండిన దానిని ముందుగా ఆపుటకు ప్రయత్నించవలెను. గాలి ధారాళముగా పీల్చుటకు వీలుగా, అనగా వెల్లకిలపరుండబెట్టి, బిగువుదుస్తులను విప్పివైచి, చేతులు కాళ్లు మొదలగునవయవములను తోముటవలన వేడిని గలిగించవలెను. తలకు గాయము తగిలినపుడు తప్ప, ముఖము తెల్లగారియుండిన తలను క్రిందికి వంచియుంచుట, ఎఱ్ఱగానుండిన ఎత్తియుంచుట ఆవశ్యకము. లోనికి ఘనపదార్థములనుగాని, ద్రవపదార్థములనుగాని, ఇయ్యగూడదు. వెండ్రుకలను ముక్కుక్రిందనుంచి, కాల్చి, ఆపొగను పీల్పించవలెను. ఆవనూరి, గుండెవద్ద పట్టువేయవలెను. స్మారకము వచ్చుచుండినయెడల కొంచెముగా వేడిపదార్థములను దాహామియ్యవచ్చును.

త్రాగుడువలన స్మృతి తెలియక పడియున్నయెడల పైనిచెప్పిన సాహాయ్యమునే యిచ్చుచు స్మారకము వచ్చుచుండినయెడల తేయాకు నీళ్లుగాని కాఫీనీళ్లుగాని యియ్యవలెను. నాడి యథాప్రకారముగా ఆడుచుండిన వాంతిచేయుటకుతగు ఉపచారములనుచేసి వాంతియైన పిమ్మట తేయాకునీళ్లు బ్రాందిమొదలగునవి కొంచెముగా ఇయ్యనగును.

అపోప్లెక్సీ

ఇది సాధారణముగా మెదడులో రక్తనాళము లేవియైన పగిలియా నెత్తురు మెదడు పదార్థమునకు భంగము గలుగజేయుటవలన సంభవించును.

ముఖము ఎఱుపెక్కుట, నెమ్మదిగ నాడి యాడుచుండుట, కంటి పాపయొకటి చిన్నది మరియొకటి పెద్దదిగా నుండి వెల్తురుచూపినను కదలకయుండుట, శరీరావయవములు వేడిగా నుండుట, ఈ మొదలగునవి దీని చిహ్నములు. ఇది సాధారణముగా పసిపిల్లలకు రాదు.

పైన స్మారకము తప్పుటకు చెప్పిన యుపచారములనే చేయుచు తలకు మంచునుగాని చన్నీటితో తడిపిన గుడ్డనుగాని కట్టి నీరు ధారగా పోయవలెను. పాదములను ఆవ పట్టుచేతను, తోముటవల్లను వెచ్చగా నుంచవలెను.

మూర్ఛ

దీని చిహ్నములెల్లరకు తెలిసిన విషయమే. ఒక్కొక సమయమందు కేకవేసి పడిపోవుట, కాళ్లుచేతులు, కొట్టుకొనుట, ముఖము ఎఱ్ఱబారుట, నోటినుండి నురుగుకారుట, నాలుక కరచుకొనుట, క్రమముగా ఈ చేష్టలు తగ్గి నిద్రపోవుట.

రోగిని, తనంతట తాను అపాయము గలుగ జేసికొనకుండ కాపాడుటయే దీనికి ప్రథమ సాహాయ్యము. మెడకును, రొమ్మునకును చుట్టియున్న బిగువు వస్త్రములను సడలించుట, తలక్రింద తలగడల నుంచి, పండ్లు, నాలుక కరచుకొనకుండ ఒక కర్రముక్కను నోటిలో పెట్టియుంచుట ముఖ్యముగా చేయనగును. క్రమముగా రోగిని నిద్దురపోనియ్యవలెను.

హిస్టీరియా

ఇది సాధారణముగా స్త్రీలకు వచ్చుచుండును. స్మారకము తప్పియున్నట్లగుపించును. కాని, నిజముగా స్మారకముతప్పుట కాదు. కొందరు నవ్వుదురు. కొందరు ఏడ్చెదరు. ఇంకను మూర్ఛ లక్షణ

ములుకూడ కొందరికి కనిపించును. రోగిని కదపక పరుండనిచ్చిన తనంతట తానే క్రమముగా తేరుకొనగలుగును. ముఖముమీద చన్నీటిని చల్లినను చల్లవచ్చును రోగి తనను ఇతరులుచూచి జాలి పడుచున్నట్లు తెలిసికొనరాదు.

బాలపాప చిహ్నములు

ఇది సాధారణముగా దంతములు వచ్చు సమయమందు ఆహారము తగినది లేకగాని ప్రేగులలో పురుగులు చేరుటవలన గాని, విరేచన బద్ధముచేగాని, అజీర్ణముచేగాని గలుగుచుండును. పిల్లకాయ వెఱ్ఱి చూపుచూచుట, కండ్లు తిరిగిపోవుచుండుట, చేతులు కాళ్లు కొట్టుకొనుట, కొరడుబారుట, తలవెనుకకు విరిచివేయుట, బొటనవ్రేళ్లు అరచేతివైపు త్రిప్పుచుండుట, ఈ వ్యాధికి చిహ్నములు.

100° అం. మొదలు 104° అం. వరకు వేడియైన నీటిలో బొడ్డువరకుముంచి యుంచి, తలకు తడిగుడ్డచుట్టియుంచి, చన్నీటినితలపై చల్లుచుండుట, (వేడినీటిలో కొంచెము ఆవపిండిని కలిపినను కలపవచ్చును) ఇట్లు బిడ్డను నీటిలో 10 లేక 15 నిముషముల వరకుంచి పైకితీసి శుభ్రముగా తుడిచి, గాలి ధారాళముగావచ్చు స్థలమునకు తీసికొనిపోయి పరుండబెట్టి శరీరమునకు వెచ్చగలిగించుట, తలను తడి గుడ్డతో అద్దుచుండుట ఈ మొదలగు యుపచారములను చేయవలెను. విరేచనము లేనియెడల కొంచెముగా ఆముదమును త్రాగించవచ్చును. భోజనము చెయ్యగానే యిట్టివి వచ్చినయెడల గొంతుకలో వ్రేలుపెట్టి డోకించవలెను. పండ్లువచ్చుటచే ఈ జబ్బు వచ్చినదని తెలిసినయెడల ఆయుబ్బిన చిగురును పదునైన కత్తితో లోపల దంతము నంటువరకు గ్రుచ్చవలెను. నిప్పుతోగాని చుట్టగాల్చిగాని, నుదుటను, ముచ్చిలగుంటలోను, కణతలమీదను, రొమ్ముమీదను కాల్చుట కూడగలదు. కాని యిది మిక్కిలి ప్రయోజనకారికాదు.

ఎండదెబ్బతగిలి ఒడకొట్టుట

ఇది సాధారణముగా వేసవికాలమందు ఎండ ఎక్కువగా తగులుటవలన సంభవించును. రైలు యింజనులోను, స్టీమరులలోను, నిత్యము నిప్పువద్ద నిలిచి పని చేయుచుండుటవలనగూడ గలుగును. అతి నీరసము, తలదిమ్ము, శ్వాస కష్టముతో తీసికొనగలుగుట; అతి దాహము, చర్మము పొడిగాయుండి, మండుచుండుట; ముఖమెర్రబా బిరుసెక్కుట; నాడి బలముగను, వడిగను కొట్టుకొనుట; క్రమేణ స్మారకము తప్పుట; గుఱక యీ మొదలగునవి చిహ్నములు. తరుణములో జాగ్రత్త పుచ్చుకోనియెడల ప్రమాదము సంభవించును.

బిగువుగానున్న దుస్తులను సడలించి యా మనిషిని చల్లని తావునకు తీసికొని పోవలెను. వీలయినయెడల ఇంటిలోనికి తీసికొని వెళ్లి వెల్తురు రాకుండ జేయుటమంచిది. కిటికీలు తెరచిగాని గట్టిగా విసరుటచేగాని బాగుగా గాలి తగులునట్లు చేయవలెను. మనిషిని పరుండబెట్టి తలయెత్తుగా నుండునట్లు అడుగున తలగడల నుంచుము. తలమీదను, మెడమీదను, శరీరముమీదను, స్మారకము వచ్చువరకును కుండలతో చన్నీటిని ధారగా పోయవలెను. తలకును, వెన్నుకును, మంచుగాని, చన్నీటితో తడిసిన గుడ్డనుగాని, కట్టిన మంచిది. స్మారకము వచ్చినతరువాత చన్నీటిని త్రాగనియ్యవలెనుగాని యే విధమగు నిషా పదార్థముల నియ్యగూడదు.

తెలివివచ్చిన తరువాత ఒడలు శుభ్రముగాతుడిచి పొడిబట్టలు కట్టనిచ్చి శరీరము రాచుటవలన వేడి కలిగించవలెను. మెడవెనుకను పిక్కలమీదను ఆవపట్టు వేయవలెను. తెలివిరానియెడల శ్వాస కల్పనా విధానమునకు చెప్పినట్లు చేయవలెను.

సొమ్మసిల్లుట

ఒక్కొక్క సమయమందు శరీరమందున్న మెక్కువయై గుండెకాయ అతినీరసపడి, నిస్త్రాణపడి సొమ్మసిల్లవచ్చును. ఇది ఒడకొట్టుట వలె నుండును గాని నిజముగా ఒడకొట్టుట కాదు. ఇట్టిది సాధారణముగా స్త్రాతులువచ్చుచుండును. దుర్వాయువువచ్చుస్థలములందును గాలి ధారాళముగా రాని స్థలములయందును నిత్యము పరుండుటవల్లగూడ సంభవించును. అకస్మాత్తుగా నిస్త్రాణచెందుట, ముఖము తెల్లబారుట, చర్మము చల్లబడి చమటతో అంటుకొనుచుండుట, నాడి నీరసముగా నుండుట, శ్వాసబలహీనపడి నిట్టూర్పులు నిగుడ్చుట, ఈ మొదలగునవి చిహ్నములు. ఈ చిహ్నములు ఎండదెబ్బ తగులుటవలన ఒడగొట్టుటయందుండు చిహ్నములకు వ్యతిరేకముగా నుండునని తెలియును.

చన్నీటి నెంతమాత్రము నుపయోగించకూడదు. గాలి ధారాళముగావచ్చు చల్లని ప్రదేశమందు వెల్లకిలగా పరుండబెట్టి శరీరావయవములను గుండెకాయ వైపుగా తోమి, వేడిని గలుగజేయుచుండవలెను. కొంచెము ఆవపొడిని శరీరములోని కింకునట్లు తోమిన మంచిది. గుండెమీదను రొమ్ము వెనుకభాగమునను పెద్ద ఆవపట్టును వేయవలెను. బ్రాందీ విస్కీ మొదలగు నిషా ద్రావకములను నీటితోకలిపి పావుగంట పావుగంటకు కొంచెము కొంచెము ఇచ్చుచుండవలెను. మనిషి కదలుటకాని తలయెత్తుటకాని కూడదు. అట్లు చేసిన గుండెకాయకు భంగముగలిగి ప్రమాదము సంభవించును. చాలసేపు స్మారకమురాకున్న యెడల శ్వాసకల్పనా విధానమున చెప్పినట్లు చేయనగును.

శరీరము అడలుట

ప్రమాదములు సంభవించునపుడు ఒక్కొక్క సమయమందు శరీరమడలి శీతలపడుట, చలి, ముఖము. తెల్లబారుట, చర్మము చల్లగనుండి అంటుకొనుచుండుట, నాడి నీరసపడుట, శ్వాస నీరసముగానుండుట, శరీరోష్ణత 98·4 అంశలకు తగ్గియుండుట, ఈ మొదలగు లక్షణములను గలిగి మతకగా నుండుట స్థిమితములేక యుండుట ఒక్కొక్క సమయమందు సంధి వచ్చుటకూడ గలుగుచుండును.

శరీరోష్ణత తగ్గకుండ పచ్చడములు కప్పుట మొదలగు ఉపచారములనుచేయుచు వెచ్చగనుండు గదిలో పరుపుమీద కుదురుగా పరుండ బెట్టవలెను. స్మారకము తెలిసియున్న యెడల వేడిపాలుగాని వేడి తేయాకు నీళ్లుగాని యియ్యవలెను.

చెవి ముక్కు నోరు మొదలగు అవయవములలో నితరపదార్థములు నిలచియున్నపుడు చేయవలసిన ప్రథమోపచారములు.

చెవి.—చెవిలో పుల్లపెట్టి కెలకగూడదు. అట్లుచేసిన అందుబడ్డ వస్తువు మరింతలోనికి పోయినను పోవచ్చును. అది వెంటనే వీలులేనియెడల తియ్యని చమురు పదార్థమును చెవిలో పోయవలెను. లేనియెడల వెచ్చని నీటిని ధారగా చెవిలోబోసిన ఈ పదార్థము పైకిరాగలదు. పిచ్చికారీ (Syringe) తో నెమ్మదిగా పోసిన వీలుగా నుండును.

కన్ను.—పై రెప్పకొనను పట్టుకొని ముందు దిగువ రెప్పమీదకులాగి చటాలున వదలి పెట్టవలెను. ముక్కు గట్టిగా చీదించి చూడవలెను. ఇందువలన సదుపాయము కానియెడల కన్ను తెరచి నీటిలో ముంచియుంచుట, గుడ్డతిరిపెట్టి తడిచేసి కంటిలోనుంచి ఆ పదార్థమును పైకిలాగుట, కంటిలో కొంచెము ఆముదపు చుక్క వేయుట ఈ మొదలగు సాధనములనుకూడ ప్రయత్నించనగును. చేయుసాధనములు అతి సున్నితముగా చేయవలసి యుండును. నల్లగుడ్డుమీద నా పదార్థము నిలచియున్న యెడల వైద్యుని సహాయమత్యావశ్యకము.

ముక్కు.—రెండవ శోణమును మూసి గట్టిగా చీదించవలెను. లేదా ఆవ కలిపిన నీటినిగాని పటిక కలిపిన నీటినిగాని లోనికిచ్చి డోకించవలెను. ఆ డోకించుటలో సాధ్యమైనంతవరకు నోరుమూసి ముక్కుద్వారా డోకించిన మంచిది. ముక్కుద్వారా నీటిని పీల్చుట, పిచ్చికారీతో నీటిని ముక్కులో బలముగా పంపుట మొదలగు సాధనములుకూడ చేసి చూడనగును. పుల్లలుపెట్టి లాగ ప్రయత్నించ కూడదు.

గొంతుక.—గొంతుకలోని పదార్థము ఇమిడియున్నపుడు వ్రేలుపెట్టి దానిని లాగివేయుట ఉత్తమము. ఇట్లు రానియెడల డోకించుట కుపాయము చేయవలెను. పసిపిల్లలైనచో వానిని నీ తొడపై బోర్ల పరుండబెట్టి తలనువంచి మెడయొక్క వెనుక భాగమున గ్రుద్దవలెను. సూది మొదలగు అపాయకరములగు పదార్థములను మ్రింగినపుడు ఘనపదార్థములే లోనికిచ్చుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన సూదికొనలచుట్టు ఘనపదార్థము చేరుకొని గొంతుకకుగాని జీర్ణకోశములకుగాని అపాయము గలుగకుండ జేయును. ఇట్లు చేయుచు మొదటచెప్పిన ఉపచారములను చేయవలెను. జలగ మొదలగు నితరపదార్థములను మ్రింగినపుడు వేడినీటిలో కొంచెము లవణమును కలిపి త్రాగించిన జలగచచ్చి, డోకునపుడు పైకి పడిపోవును.

చెవి ముక్కు వీటినుండి కల్మష పదార్థములు పైకి వచ్చుచుండినయెడల 40 గ్రెయినుల పటికపొడిని సాధారణమగు గంటెడు వేడినీళ్లలోకలిపి లోపలకు పిచ్చికారీ చేయవలెను. చెవినుండి కారుచుండినయెడల చెవి వెనుకభాగమున ఆవనూరి పట్టువేయవలెను. మంచినూనెలో వెల్లుల్లి యుడికించి యా నూనెను చెవిలో పోయవచ్చును.

ఉపసంహారము

ఇందుదాహరించిన సాధనములు వైద్యుడువచ్చి తగు చికిత్స చేయువరకు ప్రమాదములు సంభవించినపుడు తత్క్షణమే చేయవలసిన ప్రథమ సాహాయ్యములేయని గ్రహించి పరోపకారపాఠకులు తమ బుద్ధి కుశలతను బాగుగ నుపయోగించి జాగ్రత్తతో పనులొనర్చుదురను నాశయముతో ఈ చిన్ని పొత్తము నింతటితో ముగించెదను.



Andhra Patrika Press,—Madras.